

## はじめてのロウイングのための16のポイント

- 市民レガッタ/学内レガッタなどの初心者クルーのための手引きです。
- 八つ折りにたたみ、カードサイズで見たいところをおもてにできます。

### 1 準備: 服装・用意していただくもの

- 運動できる服装(ジャージ、短パン、Tシャツ)、帽子などを準備願います。サンダルなどを用意していただく場合もあります。
- 防寒具、水筒(飲料)等は、指示・案内に従ってください。

#### 緊急時認識用・連絡用個人情報 (記入しておきましょう)

名前 (なまえ)	生年月日	血液型	連絡先(属性)
( )	年 月 日	RH	( )

### 2 安全: 必ず守ってほしいこと

服装・持ち込み品についての補足

- ジーンズは不向きです(屈伸の制約、落水時に泳ぎにくいから)。
- 脇ポケット・前ポケットは不向きです(ハンドルがひっかかるから)。
- アクセサリ、タバコ、ライターは持ち込まないでください。

- 泳力の確認: あなたの泳力を、指導者にお知らせください。
- 救命具: その他の着用は、指導者の指示に従ってください。
- 病気、ハンディキャップ等の確認: 留意すべき既往症(心臓病など)やハンディキャップ等があれば、あなたとクルーの安全のために、指導者に一言お知らせください。
- 気分が悪い、不安、怖い、船酔い?: 乗艇中の不調も、遠慮なく早めに添乗員に知らせてください。
- 浸水・転覆しても: あわてて岸に泳がず、艇につかまって指示に従ってください。ボートは浸水しても水上に浮かび続けます。

### 5 覚えよう2: ポジションの基本

- ローヤー(漕手、そうしゅ)が漕ぎ、舵手(だしゅ、コックス)が舵を取りながら指示を出して艇を進めます。
- 艇の上では、名前ではなくポジションで呼びます。
- バウ(へさき)から順番に、バウ、2番、3番、整調(せいちょう)またはストロークと呼びます。

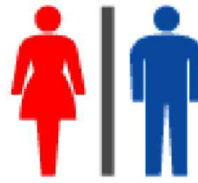


### 6 ポジションの組み合わせで呼ばれます

- バウと3番をバウサイド、2番と整調を整調サイド(またはストロークサイド)と呼びます。
- バウと2番をバウペア、2番と3番をミドルペア、3番と整調を整調ペア(ストロークペア)、バウと整調をアウトペアと呼びます。
- 全員を呼ぶときは、「両舷」とか「オールメン」と呼びます。
- ☆自分のポジションの「呼ばれ方」をよく覚えておきましょう。

### 3 ウォームアップ: 乗る前に

- トイレに行っておきましょう。水上にトイレはありません!
- ウォームアップ=準備運動を十分にしましょう。
- ロウイングエルゴメータ: 陸上でのロウイング動作を最初に学ぶのに役立ちます。施設、指導者に確認・指導のもとで試してみてください。



### 4 覚えよう1: 漕手のシート回りの名前

- ボートの各部の名前を知っておきましょう:



- オールは、ブレード、シャフト、スリーブとカラー、ハンドルで構成されます。

### 7 乗り方・降り方

- 乗るときには「お願いします!」、降りるときには「ありがとうございました!」と、川とボートとクルーに挨拶を忘れずに。
- レールを支えている梁(はり)を踏んで乗り降りします。
- 船底やシートを踏まないように注意しましょう。
- レールも踏めますが、砂や泥がつかないように注意しましょう。



- ストレッチャーは、前後に調節できます。

### 8 指示と返事

- 指示には、大きな声で元気よく返事を返しましょう。クルー全員が確認するためにも大切です。
- 「ありがとう!」は「動作を止めて、休んで。」という指示です。
- 「ありがとう」以外の指示には、動作をとめないで対応しましょう。
- 動作を止めたいときは? ⇒一人で勝手に止めず、コックスに「止めてください!」と頼みましょう。
- 「イージー・オール」では、漕ぐのを止めてオールを空中に上げたままにし、次の「イージー」で水面に落とします。
- 前と後ろ: ボートは後ろ向きで漕ぐので、漕手の動作は、艇尾方向を「前」、艇首(バウ)方向を「後ろ」と呼びます。

## 9 グリップ: ハンドルの持ち方

□ハンドルは、肩幅くらいで優しく持ちます。



□手の甲を平らにして引きます。まねきネコのような手にならないようにしましょう。

□キャッチで、端の手を離さないように注意しましょう。

## 10 体の動かし方

□水につけるときを「キャッチ」、水中をドライブ(またはストローク)、水から出すときを「フィニッシュ」、フィニッシュからキャッチまでを「フォワード」(または「リカバリー」と呼びます。

□「ノーワーク」はやさしく漕ぎます。

□「パドル」は強く漕ぐことです。

□「〇〇いこう、さあ行こう」: と、2ストロークかけて、漕ぎ方が指示されます。その次のストロークから動作を変えます。

□ストローク(ドライブ)では、脚・上体・腕を、この順番に少しずつオーバーラップさせながら漕ぎます。

□フォワード(リカバリー)は、腕・上体・脚の順で前(艇尾方向)に動かしていきます。

## 13 ブレード1枚の深さで

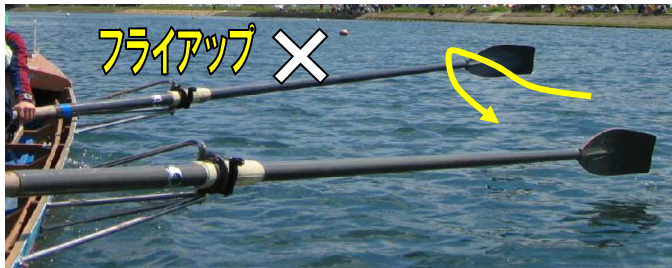
□水中はブレード1枚分の深さで漕ぎます。それ以上深くするのは無駄です。水中を、水平に漕ぐことが大切です。

□ブレードの深さには、ブレードのピッチ(伏せ角)が影響します。かぶせ気味になると水面から浮き、逆に寝かせると切り込みます。角度は手で作るのではなく、オールロックとオール(スリーブ)の平らな面で自然にできます。

□切り込み(ハラキリ)に注意: ブレードが水中から抜けなくなることがあります(ハラキリ)。誰かがハラキリしたら、全員が漕ぐのを中断し、ブレードを回転させて抜きます。

## 14 ブレード1枚の高さで

□フォワードで、ブレードを高く上げないように注意します。特に、フライアップ(キャッチ前にブレードが高く舞い上がること)しないように注意します。そのためには、キャッチに向かってハンドルを下げないように注意します。



## 11 ブレードの動かし方

□ブレードを立てることを「スクウェア」、寝かせることを「フェザー」と呼びます。



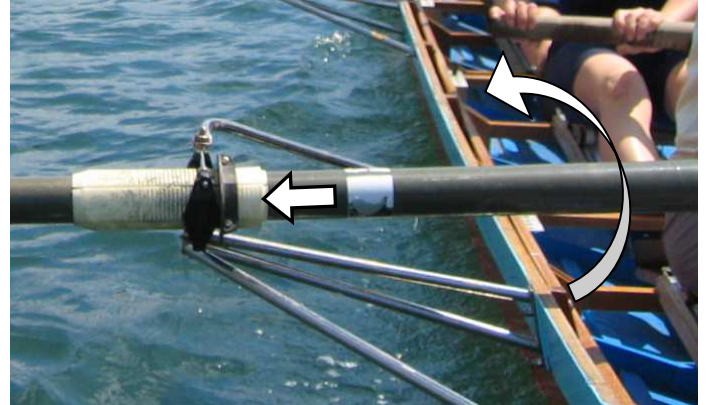
□最初はスクエアのままで良いでしょう。

□慣れたらフェザーをつけましょう。ただしクルーで統一しましょう。

## 12 円弧運動を意識しよう

□オールは、オールロックを中心に円弧運動をさせます。

□カラーがオールロックから離れないように注意しましょう。



## 15 より速く進むには?

□前を見て漕ぐ: うつむいた姿勢にならず、水平に前を見て漕ぐことが、バランスや強い漕ぎのために大切です。

□尻逃げ注意!: 「脚を先に強く!」と意識しすぎると、脚力に体幹が負けてしまい、腰を傷める恐れがあります。シートが速く動くが肩が遅れる「尻逃げ(しりにげ)」にならないように、特に注意しましょう。

□リズム: フォワードはできるだけ休めます。焦って速くならないように注意しましょう。

□ユニフォーミティ: クルーがばらばらでは速く進みません。全員がタイミングを合わせて漕ぐことが大切です。

## 16 レース (レガッタ)

□発艇定刻: 慣れないと、水上では思いのほか想定外!の時間がかかることがあります。早め早めの行動をして、「発艇定刻」に間に合うように行動しましょう。

□挨拶: スタートに並んだら、他のクルーに「お願いします!」と、挨拶しましょう。

□ロウイングは紳士のスポーツです。相手を罵倒するような威嚇や下品な野次を飛ばしてはいけません。

□スタート: キャッチの姿勢で水中にブレードを置き、「アテンション」につづく「ゴー!」の号令と共に漕ぎ始めます。

□フィニッシュ: レースを漕ぎ終わったら、他のクルーに「ありがとうございました!」と、挨拶します。